

МЕНАРХЕ

MENARQUIA



МОЯ ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ

Менархе

Моя первая менструация

СОДЕРЖАНИЕ

Привет.....	5
Что такое менструация?	6
Наружные и внутренние половые органы	8
Нарисуй здесь свою вульву	9
Что такое гормоны и за что они отвечают в нашем организме?	10
Менструальный цикл	11
Тем временем в голове	14
Луна внутри нас	15
Сбор крови	23
Токсичные вещества, используемые при производстве средств гигиены	24
Многоразовые тканевые прокладки	26
Как сделать свою собственную многоразовую тканевую прокладку	27
Питание для менструального цикла без дискомфорта	28
Лекарственные растения	30
Очень важно двигать телом	31
Календарь менструации	33

ПРИВЕТ!

Мы назвали книжечку, которую ты держишь в руках, «менархе». Это слово на греческом языке означает первую луну, а на латыни — первую менструацию. Мы уверены, что этот момент важен в жизни многих из нас и он дает нам возможность становиться сильнее, обновляясь каждый цикл.

В обществе, в котором мы живем, менструация воспринимается как рубеж, когда мы перестаем быть девочками и превращаемся в женщин. Но стоит понимать, что недостаточно одного этого физиологического процесса, чтобы стать женщиной (или кем-то еще), ведь то, кем мы хотим стать, зависит от многих других, значимых в нашей жизни вещей. Опыт и знания, которые ещё предстоит получить, формируют нас как личность.

Ни к чему прекращать играть, бегать, петь, прыгать, танцевать и вообще вести активный образ жизни, когда наступает наша первая менструация. Этот новый период нашей жизни — еще одна ступень на пути к превращению в воительниц.

Мы создали эту первую версию «Менархе», желая вспомнить нашу первую менструацию, пережить её вновь как естественный и здоровый процесс.



ЧТО ТАКОЕ МЕНСТРУАЦИЯ?

Менструация — это отторжение слизистой оболочки матки, сопровождающееся кровотечением из вагины.

В процессе первой менструации наши тела подвергаются гормональным изменениям.

Когда у девочек начинается переходный возраст (обычно в 8-13 лет), они сильно меняются внутри и снаружи. Гормоны стимулируют физическое развитие: например, начинает расти и развиваться грудь. Через два – два с половиной года после этого начинаются первые месячные.

Примерно за полгода до первой менструации девочки могут заметить, что прозрачных вагинальных выделений стало больше. Это нормально. Не стоит бес-

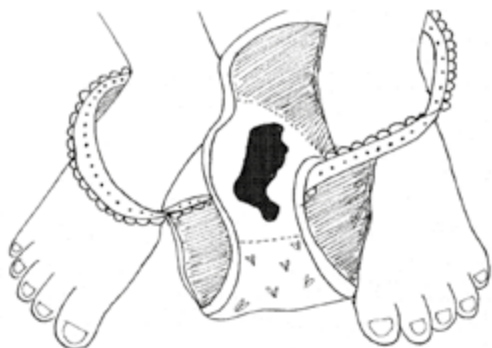
покоиться, если только они не сопровождаются сильным запахом или зудом.

Менструация не начнется до тех пор, пока все части так называемой репродуктивной системы не сформируются должным образом и не будут работать слаженно.

Невероятно важно знать наши тела и процессы, которые в них протекают. Чтобы жить в гармонии со своим телом, необходимо его осознавать и чувствовать, чувствовать матку и двигаться с ней в одном ритме. Смотреть на себя, трогать себя без стыда, твердо говорить «нет», когда кто-то другой хочет дотронуться до тебя без твоего согласия.

Связь с нашей менструацией помогает нам понять самих себя и чувствовать себя комфортно.

Связь с нашей менструальной кровью позволяет нам воочию наблюдать непрерывный цикл жизни и трансформации. Понимание и принятие наших иногда постоянных, иногда хаотичных циклов связано с уважением к самим себе.



МОЁ ТЕЛО — МОЁ ДЕЛО!

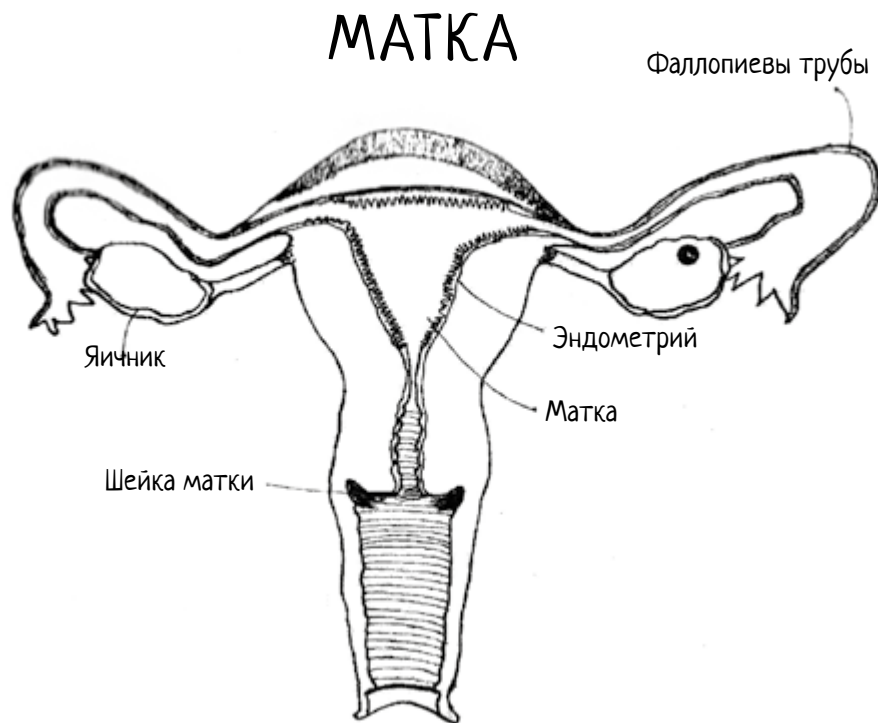


Только я решаю, кто может меня касаться. Моё тело — особенное, среди множества форм, размеров и цветов, и это нормально. Я решаю, кому его трогать. Я уважаю его и также другие тела. Я могу сказать о том, что доставляет мне удовольствие, что мне не нравится или причиняет боль.

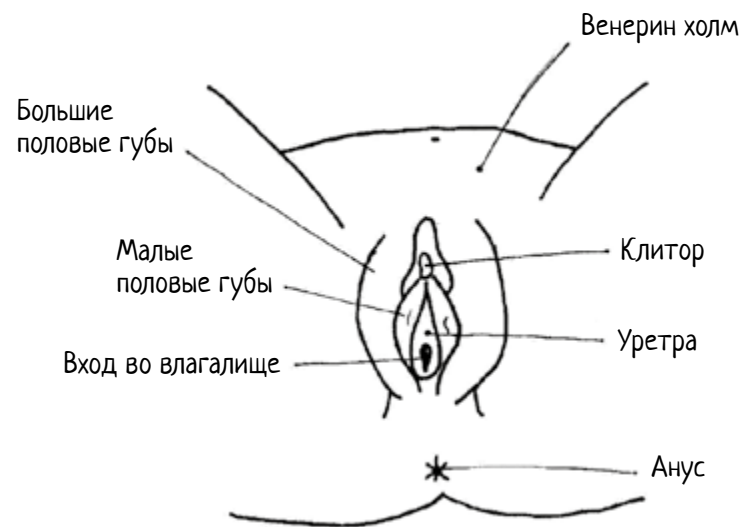
НАРУЖНЫЕ И ВНУТРЕННИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Чтобы лучше разобраться в теме менструации и понять, что происходит, важно разобраться в строении внутренних и наружных половых органов.

Яичники, маточные (фаллопиевы) трубы, матка и вагина находятся внутри женского тела. Два яичника имеют овальную форму и располагаются по обеим сторонам матки в малом тазу, а он, в свою очередь, находится в нижней части брюшной полости. В яичниках — тысячи яйцеклеток. Фаллопиевы трубы — длинные и тонкие. Каждая фаллопиева труба соединяет яичник с маткой — грушевидным органом, находящимся в центре малого таза.



ВУЛЬВА



НАРИСУЙ ЗДЕСЬ СВОЮ ВУЛЬВУ

Можешь помочь себе, воспользовавшись зеркалом



ЧТО ТАКОЕ ГОРМОНЫ И ЗА ЧТО ОНИ ОТВЕЧАЮТ В НАШЕМ ОРГАНИЗМЕ?

По мере того, как девочка созревает и вступает в пубертатный (переходный) период, гипоталамус (железа, находящаяся в мозгу) вырабатывает ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон), которые стимулируют в яичниках выработку других гормонов — эстрогена и прогестерона, которые по-разному влияют на тело девочки, на ее физическое и эмоциональное развитие.



Фолликулостимулирующий и лютеинизирующий гормоны отвечают за развитие яйцеклеток в женских яичниках и сперматозоидов в мужских яичках.

МОЗГ

Затем яичники и яички начинают вырабатывать особенные гормоны, которые называются половыми и помогают развиваться яичникам и яичкам, параллельно вызывая другие изменения, связанные с пубертатным периодом, — например, рост груди у девочек или появление бороды у мальчиков. Самые важные женские половые гормоны — прогестерон и эстроген.

Эндокринные железы вырабатывают гормоны (химические сообщения) и выбрасывают их в кровь. Гипофиз, или питуитарная железа, вырабатывает гормоны, необходимые для роста и размножения



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Раз в месяц (для некоторых девочек этот период длится дольше, для других — меньше) крошечная яйцеклетка покидает один из яичников и по фаллопиевой трубе движется в матку. Этот процесс называется «овуляция». В дни перед овуляцией эстроген стимулирует матку, которая наполняется кровью и дополнительными тканями, так что ее внутренние стенки становятся толстыми и мягкими.

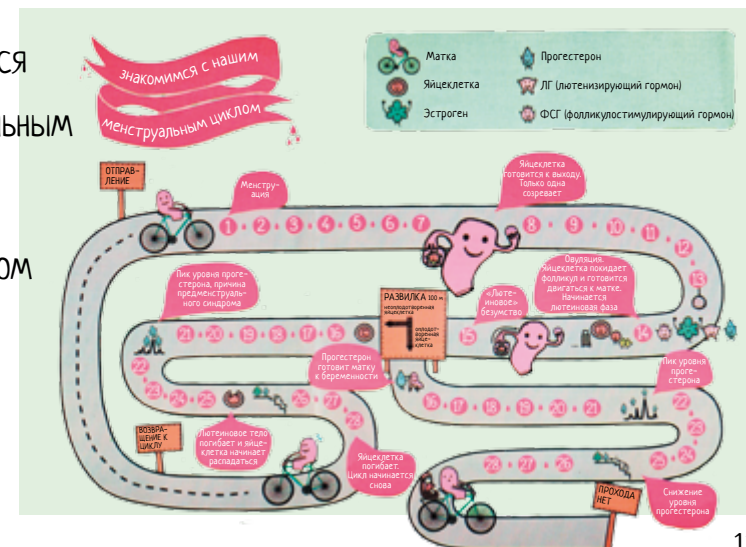
Кровь, ткань и неоплодотворенная яйцеклетка выходят из матки через вагину — так происходит очищение нашего организма. В этом заключается менструальный цикл.

Этот цикл повторяется почти каждый месяц в разные декады (кроме периода, когда женщина беременна) до тех пор, пока женщина не достигает менопаузы и ее яичники не перестают вырабатывать яйцеклетки.

Если яйцеклетка по дороге не встречает ничего нового, например, не оплодотворяется, то она не прикрепляется к стенке матки. Когда это происходит, матка избавляется от дополнительной ткани, которая выстилает ее из-

И наоборот, если яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом, она прикрепляется к мягкой стенке матки, чтобы постепенно превратиться в ребенка.

ЗНАКОМИМСЯ С НАШИМ МЕНСТРУАЛЬНЫМ ЦИКЛОМ
ПОСМОТРИ ПЛАКАТ НА ЦЕНТРАЛЬНОМ РАЗВОРОТЕ



МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Основные дни, которые помогут тебе понять, что происходит с твоим телом

Менструальные циклы могут длиться больше или меньше 28 дней — это зависит от организма. Дни, о которых мы говорим здесь, примерные, потому что у всех нас разные циклы.

День 1: Менструация, или менструальный цикл, начинается в день, когда кровь и маточные ткани выходят из твоей вагины. Новая яйцеклетка начинает созревать в фолликуле.

День 6: Фолликул производит эстроген, стимулирующий утолщение стенок матки. Скоро новая яйцеклетка созреет и будет готова к выходу.

День 8: Перестает идти кровь, и это означает, что старая яйцеклетка вышла с менструальными выделениями.

В эти дни твои гормоны приходят в норму. Тем временем развитие яйцеклетки приводит к тому, что фолликул вокруг нее воспаляется и краснеет.

День 13: Внутри яичников есть группы клеток, которые называются фолликулами, и в них находятся незрелые яйцеклет-

ки. В преовуляторный период один из фолликулов созревает и производит гормон эстроген, который стимулирует грудь и стенки матки. Когда яйцеклетка выходит, яичники вырабатывают два гормона: эстроген и прогестерон.

День 14: Овуляция. Фолликул взрывается. Яйцеклетка покидает яичник и путешествует по фаллопиевой трубе около трех дней, пока не достигнет матки.

После овуляции фолликул превращается в желтое тело.

День 15: Лютеиновое безумство. Желтое тело производит эстроген и прогестерон.

Здесь есть два варианта: если яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом и прикрепляется к стенке матки, вырабатывается прогестерон, который готовит к возможной беременности. Это происходит лишь в том случае, если недавно произошел половой акт без использования контрацептивов.

Если его не было, желтое тело постепенно уменьшается, а вместе с ним и уровень выработки обоих гормонов. Это предменструальная фаза.

День 21: В этот период производится наибольший уровень прогестерона, а также увеличивается количество крови вокруг шейки матки. Это происходит для того, чтобы стенки матки утолщались. Также в это время начинают накапливаться дополнительные белки, сахара и кровь, которые служат питанием для яйцеклетки, делая ее достаточно сильной для выхода из фолликула. В случае оплодотворения они послужат питанием для яйцеклетки до самого конца беременности.

Также прогестерон вызывает симптомы, которые возникают у нас перед менструацией, — раздражительность и упадок сил, которые мы испытываем в определенные периоды. Некоторые из нас могут чувствовать эти симптомы очень сильно, другие в этот период не чувствуют ничего. Это зависит от твоего настроения, окружения и того, как ты переживаешь свои биологические ритмы.

День 25-28: Если яйцеклетка была оплодотворена, уровень прогестерона поднимается вместе с уровнем гормона под названием гонадотропин, сигнализируя о том, что ты забеременела.

В противном случае уровни гормонов понижаются: желтое тело уменьшается, эндометрий и ткани, выстилающие матку, отделяются, и менструальный цикл начинается снова.

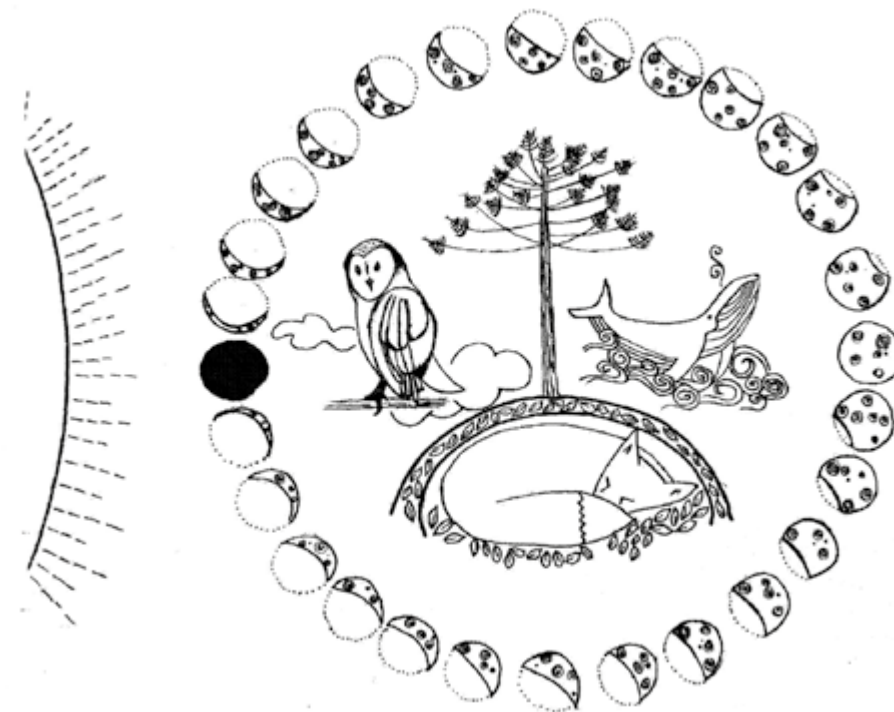
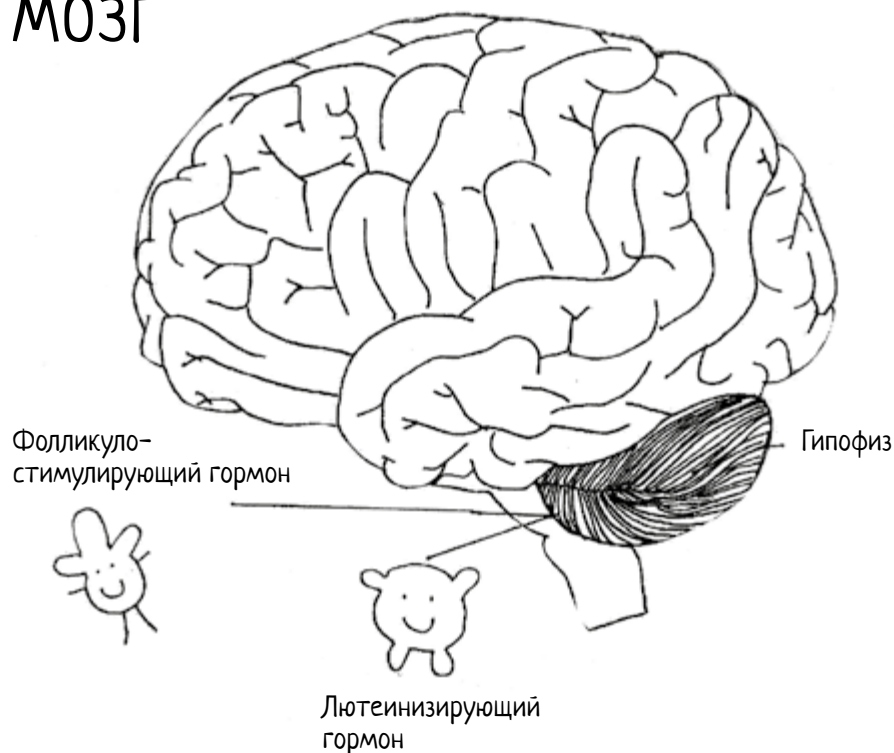


ТЕМ ВРЕМЕНЕМ В ГОЛОВЕ

Одновременно с началом цикла твое тело меняет уровень эстрогена. Твой мозг замечает это и шлет сигнал гипофизу, который вырабатывает гормоны, отвечающие за слаженную работу всего организма. Далее гипофиз вырабатывает фолликулостимулирующий гормон (ФСГ), который направляется в яичники, где сотни незрелых яйцеклеток живут взаперти в микроскопических фолликулах.

В следующие 24 часа фолликул питается ФСГ и начинает вырабатывать больше эстрогена, который заставляет одну из этих икринок начать развитие.

МОЗГ



ЛУНА ВО МНЕ

Знаете ли вы, что есть легенда о том, что наша менструальная кровь и наш цикл тесно связаны с фазами луны?¹

Лунные фазы постепенно сменяют друг друга в течение двадцати восьми дней. Столько же в среднем длится и наш месячный цикл. Он может быть и короче — 21 день, и длиннее — 35 дней. Луна меняется каждый день, на Земле мы наблюдаем ту часть, что освещена солнцем. Говорят, что у нашей планеты — своя луна, потому что она постоянно ме-

няется и у нее есть циклы по 28 дней. За год мы можем видеть 13 ее циклов. В этом смысле Земля очень похожа на женщину.

Мы — животные, и, как и они, мы связаны с окружающей нас природой. Современная жизнь отдалила нас от чувств, интуиции и биологических циклов, которые предупреждали нас о наступлении болезни или опасности. Несмотря на это, наше тело продолжает жить по своим собственным ритмам в соответствии с солнечным светом, температурой и луной.

¹ Научных подтверждений этому нет, скорее, наоборот <http://skepdic.ru/vozdejstvie-luny/>



РОСТОК ХОЛОДНОЙ ЛУНЫ

(зима)

НОВАЯ ЛУНА

Менструация. Окончание одного цикла и начало другого. Это время для отдыха и размышлений. Мы можем быть задумчивыми, но также можем не думать ни о чем, быть спокойными.

ПОЛНАЯ ЛУНА

Следующая неделя совпадает с овуляцией. Это период, когда мы становимся более эмоциональными, социальными и чуткими. Это прекрасное время, чтобы танцевать и творчески выражать себя. Наши энергия и настроение отражаются в нашем теле.



ЛУНА, ЩЕДРАЯ ПЛОДАМИ

(осень)

РАСТУЩАЯ ЛУНА

Неделя после менструации совпадает с этим временем года. Это время, когда мы замечаем подъем наших физических и умственных сил, улучшается способность концентрироваться и планировать. Этот этап может быть очень динамичным.



РАСПУСКАЮЩАЯСЯ ЛУНА

(весна)

ЛУНА ПЕПЕЛЬНЫХ ВСХОДОВ



УБЫВАЮЩАЯ ЛУНА

Умственные и физические силы приходят в упадок, мы замечаем необходимость уйти в себя, навести порядок и избавиться от того, что не приносит нам пользы. Это похоже на деревья, которые сбрасывают листву. Мы можем превратить деструктивную энергию в креативную и освобождающую, объединительную.

МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Менструальные циклы могут длиться больше или меньше 28 дней — это зависит от организма. Дни, о которых мы говорим здесь, примерные, потому что у всех нас разные циклы.

День 1: Менструация, или менструальный цикл, начинается в день, когда кровь и маточные ткани выходят из твоей вагины. Новая яйцеклетка начинает созревать в фолликуле.

День 6: Фолликул производит эстроген, стимулирующий утолщение стенок матки. Скоро новая яйцеклетка созреет и будет готова к выходу.

День 8: Перестает идти кровь, и это означает, что старая яйцеклетка вышла с менструальными выделениями.

В эти дни твои гормоны приходят в норму. Тем временем развитие яйцеклетки приводит к тому, что фолликул вокруг нее воспаляется и краснеет.

День 13: Внутри яичников есть группы клеток, которые называются фолликулами, и в них находятся незрелые яйцеклетки. В преовуляционный период один из фолликулов созревает и производит гормон эстроген, который стимулирует грудь и стенки матки.

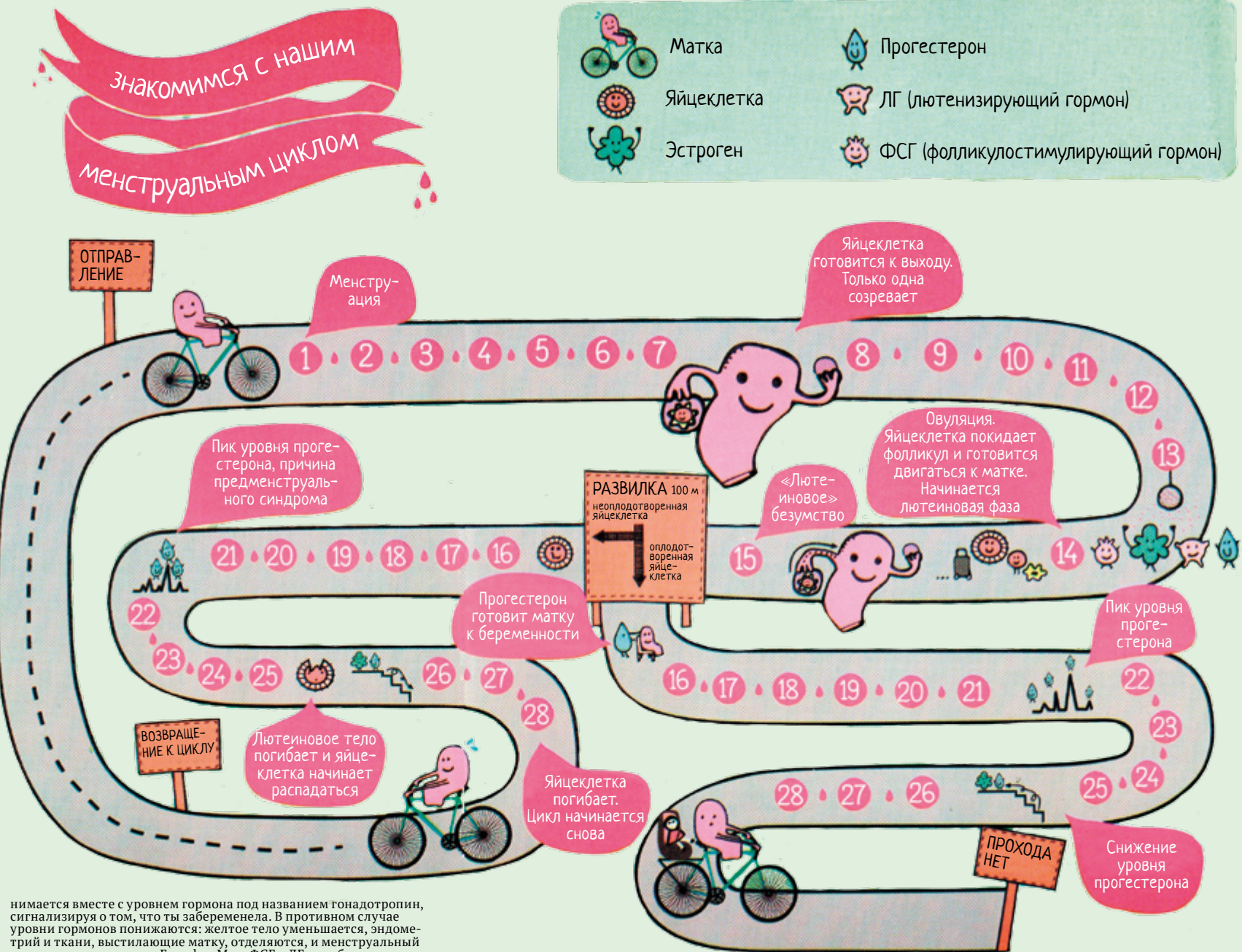
Когда яйцеклетка выходит, яичники вырабатывают два гормона: эстроген и прогестерон. **День 14:** Овуляция. Фолликул взрывается. Яйцеклетка покидает яичник и путешествует по фаллопиевой трубе около трех дней, пока не достигнет матки. После овуляции фолликул превращается в желтое тело.

День 15: Лютеиновое безумство. Желтое тело производит эстроген и прогестерон. Здесь есть два варианта: если яйцеклетка оплодотворяется сперматозоидом и прикрепляется к стенке матки, вырабатывается прогестерон, который готовит к возможной беременности. Это происходит лишь в том случае, если недавно произошел половой акт без использования контрацептивов.

Если его не было, желтое тело постепенно уменьшается, а вместе с ним и уровень выработки обоих гормонов. Это предменструальная фаза. **День 21:** В этот период производится наибольший уровень прогестерона, а также увеличивается количество крови вокруг шейки матки. Это происходит для того, чтобы стенки матки утолщались. Также в это время начинают накапливаться дополнительные белки, сахара и кровь, которые служат питанием для яйцеклетки, делая ее достаточно сильной для выхода из фолликула. В случае оплодотворения они послужат питанием для яйцеклетки до самого конца беременности.

Также прогестерон вызывает симптомы, которые возникают у нас перед менструацией, — раздражительность и упадок сил, которые мы испытываем в определенные периоды. Некоторые из нас могут чувствовать эти симптомы очень сильно, другие в этот период не чувствуют ничего. Это зависит от твоего настроения, окружения и того, как ты переживаешь свои биологические ритмы.

День 25-28: Если яйцеклетка была оплодотворена, уровень прогестерона под-



нимается вместе с уровнем гормона под названием гонадотропин, сигнализируя о том, что ты забеременела. В противном случае уровни гормонов понижаются: желтое тело уменьшается, эндометрий и ткани, выстилающие матку, отделяются, и менструальный цикл начинается снова. Гипофиз Мозг ФСГ и ЛГ вырабатываются в мозгу. Эстроген и прогестерон поступают в организм Яичники вырабатывают женские половые гормоны (эстроген и прогестерон).

Если ты понаблюдаешь за луной и начнешь вести календарь своего цикла, то, возможно, заметишь связь (сравнение между наступлением менструации и фазами луны — полной и новой — которые мы можем наблюдать) с твоими разными эмоциональными состояниями.



В древней традиции индейского племени мапуче, как и во многих других традициях коренных жителей Южной Америки, между Циклом Луны и Женским Менструальным Циклом признавали тесную и мистическую связь, настолько тесную, что для их обозначения использовалось одно и то же слово. Наступление первой менструации у девочки (malen) называется «kuwentun» или «действие луны»: «постоянное и циклическое движение (tun) Луны (Кууен)». В племени принято устраивать большой праздник в честь общего менархе.

Дай себе время для близкого контакта с твоей кровью, научись любить и уважать ее. В древности женщины, живущие в общинах, все вместе удалялись в это время в специальные дома, где делились знаниями и навыками рукоделия.

Однажды я была девочкой,
Играла без времени, без циклов и лун.
Моя жизнь была солнцем, его светом, его теплом.
Его точным ритмом, тиканьем часов.
Весной и зимой, днем и ночью.

Но однажды ночью я получила подарок,
Я заснула девочкой, а проснулась женщиной,
и бабушка луна стала моим проводником.

Мои времена изменились и начали ограняться,
и в вечной спирали не прекратится этот ритуал.

Когда луна росла, хотелось бегать за бабочками,
летать голубкой, сочинять истории, глядя на звезды,
и быть девочкой навсегда.

Когда луна была полной, меня охватывало волнение,
в животе порхали бабочки, и я представляла себя любимой
и окруженной заботой,
Любое прикосновение сводило меня с ума, и эмоции были
такими бурными, что я не могла их контролировать.
Затем луна пошла на убыль,
и некоторые вещи начали меня раздражать,
иногда мне было очень грустно, или я злилась,
но не знала, кого винить,
это время освобождения, как осенью,
но я не понимала, почему страдаю.

И наконец пришла новая луна,
и я чувствовала дрему,
которая приглашала меня отдохнуть,
отлучиться на несколько дней,
потеряться и пропасть,
чтобы через четыре дня вернуться и возродиться.

Это были дни смерти и обновления,
теней и иногда депрессии.
К счастью все прошло,
это был вопрос уважения и ожидания,
Но луна вернется в свой бесконечный танец,
и все начнется сначала.



СБОР КРОВИ

Наша культура создала негативный образ менструации, слова вроде «плохо себя чувствую» или «болею» заставляют нас отдаляться от того, что с нами происходит.



Некоторые социальные группы и СМИ выставляют менструацию «грязной», «порочной» или говорят, что это причина плохого настроения у женщин. Вокруг естественного процесса, очищающего наш организм и позволяющего нам переживать постоянную трансформацию, создают негативные мифы. Извлеки пользу из своей менструации, сконцентрируйся на том, чем ты хочешь заниматься: отдохнуть или поспать подольше, записать в дневник свои эмоции или просто послушать музыку и дать ей себя унести. А какая это отличная возможность сконцентрироваться на своих творческих началах!



Можешь использовать:

- многоразовые тканевые прокладки, которые можно купить или сделать самой;
- тампоны из морской губки;
- менструальные чаши;
- биоразлагаемые прокладки и тампоны².

² На территории России и Украины представлены брендами Natracare и Naty (прим.ред.)



ТОКСИЧНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ ПРИ ПРОИЗВОД- СТВЕ СРЕДСТВ ГИГИЕНЫ:

В любом супермаркете всегда можно найти обычные прокладки и тампоны. Однако при их производстве могут использоваться токсичные вещества:

Диоксин³: его производство включает в себя использование хлора для отбеливания тампонов, гигиенических и ежедневных прокладок. В этом промышленном процессе образуются диоксины, которые остаются на выбеленных изделиях. Диоксины могут вызывать нарушения развития плода, ослаблять нашу иммунную систему и ткани тела. Это вещество медленно разрушается, накапливается в организме и влияет на наши гормоны подобно канцерогенам. Также он считается одной

из причин эндометриоза — гинекологического заболевания, при котором эндометрий (слизистая оболочка, выстилающая стенки матки) начинает разрастаться. Эта болезнь может стать причиной дисменореи (болезненных месячных), болей в тазовой области и бесплодия. Эксперты отмечают, что это соединение сложно вывести из организма, — нужно пять лет, чтобы его количество сократилось вдвое, оно не разрушается и поэтому накапливается в тканях. Одна доза диоксина может убить крысу.

³ К сожалению, объективную информацию по этому вопросу сложно найти, но журнал Forbes пишет, что на данный момент содержание диоксинов в гигиенических прокладках и тампонах сведено к минимуму благодаря отказу от отбеливания искусственного шелка хлором в 90-х. <https://www.forbes.com/sites/kavinsenapathy/2017/06/28/everyone-calm-down-about-chemicals-in-tampons/#3d106c295f00>. (прим.пер.)

Полиакрилат — химическое соединение в виде белого порошка без запаха, способное поглощать большое количество влаги. Именно он используется как знаменитый «абсорбирующий гель». Исследования показали, что он, как и искусственный шелк, связан с синдромом токсического шока (СТШ). СТШ вызывают токсины, выделяемые определенными типами стафилококковых бактерий. Долгое использование одного тампона может вызвать эту болезнь. Ее симптомы: дезориентация, диарея, головные боли, лихорадка, гипотония (пониженное артериальное давление), мышечные боли, тошнота, рвота, эпилептические приступы, конвульсии и в худших случаях почечная или печеночная недостаточность.

Искусственный шелк — это синтетическая ткань. Искусственные волокна частично получают из нефти, дерева и угля. Эта ткань очень хорошо впитывает и используется для удержания крови и вагинальных выделений, но она не дает коже нормально дышать. Кроме того, она удерживает влагу, вызывая повышенное потоотделение, а это может приводить к появлению ранок в вагине и повышению бактериальной микрофлоры, что, в свою очередь, становится причиной вагинальных инфекций и инфекций мочевыводящих путей. При извлечении тампонов в вагинальной полости остаются волокна, которые также

могут вызывать разные проблемы — от неприятного запаха до инфекций, кровотечений и синдрома токсического шока.

Асбест — это группа минералов, используемых при изготовлении черепицы, плитки, шифера, кафеля, цемента, бумажных изделий, автомобильных сцеплений, тормозов, контейнеров, мелкой упаковки, краски, талька, а также гигиенических прокладок и тампонов.

Продукты, содержащие асбест, приводят к развитию рака. Этот минерал наносит непоправимый вред здоровью, он считается в высшей степени канцерогенным. Существуют исследования, которые опровергают факт использования асбеста при производстве гигиенических тампонов и прокладок, но есть и мнение, что эти исследования проводятся в интересах производителей и могут быть недостоверны.



МАТЕРЧАТЫЕ ПРОКЛАДКИ

Если мы изменим устоявшееся отношение к менструации, то сможем воспринимать нашу кровь как нечто естественное, прекрасное, здоровое, как игру хаоса и гармонии, глубже осознать прямую связь нашего цикла и Земли.

Используя тканевые прокладки, мы наносим меньший вред окружающей среде, и кладем конец нашему отчуждению от самих себя через спокойное отношение к нашей менструальной крови.

Использование матерчатых прокладок, сделанных своими руками, сокращает количество производимого мусора, ведь они многоразовые и не выделяют токсичные соединения, их можно сдать на переработку или выбросить, будучи уверенной, что через короткий промежуток времени от них ничего не останется.

Самодельные или купленные тканевые прокладки можно использовать много раз, что значительно снижает количество бытовых отходов. Когда же такая прокладка приходит в негодность, она легко разлагается в течение короткого времени.

Используя тканевые прокладки, мы наносим меньший вред окружающей среде, и кладем конец нашему отчуждению от самих себя через спокойное отношение к нашей менструальной крови.

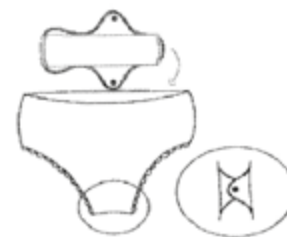
При использовании одноразовых прокладок твоя вагина находится в постоянном контакте с пластиком, который содержит ядовитые, опасные для здоровья химикаты, они впитываются стенками влагалища, становясь причиной аллергии, дисбактериоза, синдрома токсического шока, гормональных нарушений, и, кроме того, создают условия для возникновения рака и других опасных болезней.

Кроме того, одноразовые прокладки загрязняют окружающую среду, так как сделаны из практически неразлагающихся материалов, таких как пластик, который разлагается пятьсот лет, и когда ты выбрасываешь пластик в мусорное ведро, он почти наверняка окажется где-нибудь в земле.

Подсчитано, что каждая женщина использует около 14 тысяч прокладок за всю свою жизнь. В Чили живет примерно 7 700 000 женщин, а это значит, что мы производим 107 800 000 тонн мусора, и это только гигиенические прокладки⁴. Сколько женщин живёт в твоей стране? Сколько мусора от прокладок производят они?

Если посмотреть на упаковку прокладок, то зачастую мы не найдем информацию о веществах и материалах, использованных для их производства, потому что среди них есть несколько токсичных веществ, которые делают нашу менструацию дольше и обильнее, чтобы мы были вынуждены покупать больше таких продуктов⁵.

КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ СОБСТВЕННУЮ МАТЕРЧАТУЮ ПРОКЛАДКУ

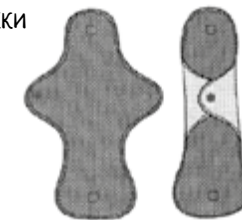


Эту инструкцию можно выполнить вручную или с помощью швейной машинки.

КАК СДЕЛАТЬ ОСНОВУ ПРОКЛАДКИ

1. Возьми плотную хлопчатобумажную ткань.
2. На выбранной ткани дважды разметь и вырежи форму основы.
3. К обратной стороне основы при помощи булавок прикрепи два слоя хлопчатобумажной ткани.
4. Сшей по контуру, оставив дырочку, чтобы вывернуть основу.
5. Вывернув, прошей оставшийся кусочек.
6. Эта основа будет служить для соединения прокладки с бельем. Можешь пришить застёжки, липучки или пуговицы на крылышки, как показано на образце.

- Материалы:
- Хлопчатобумажная ткань
 - Плотная хлопчатобумажная ткань (вроде парусины)
 - Ножницы
 - Иголка
 - Нитки
 - Застёжки



КАК СДЕЛАТЬ ВПИТЫВАЮЩИЙ СЛОЙ

1. Выбери ткань, которую тебе хочется использовать (можно взять новую или использовать какую-то повторно). Хорошо подходят фланель, байка, джерси, ткань для полотенец, и т.д. Важно, чтобы она была мягкой и удобной для тебя. Эта часть будет прикасаться к твоей коже.

2. На выбранной ткани дважды нарисуй и вырежи образец основы. Дальше нарисуй образец впитывающего слоя (три или больше).

3. К обратной стороне основы с помощью булавок прикрепи все слои впитывающей ткани. Сшивай по пунктирной линии на образце или, если хочешь, создай свою собственную форму.

4. Соедини с помощью булавок обе основы с изнанки, но оставь отверстие, чтобы вывернуть прокладку. Сюда ты можешь положить столько ткани, сколько тебе нужно в разные дни менструации.

5. Зашей оставшийся кусочек.

ПИТАНИЕ ДЛЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА БЕЗ ДИСКОМФОРТА



Здоровое питание полезно в любом возрасте, но особенно во время полового созревания, когда ты растешь и развиваешься очень быстро. Пища в сочетании с кислородом, который ты вдыхаешь с воздухом, является топливом для роста и энергии. Разные продукты наделяют твоё тело разными свойствами, поэтому тебе нужно придерживаться диеты, богатой всеми видами питательных веществ.

Кроме того, для организма жизненно важна вода.

Сбалансированная диета и определенные питательные вещества помогут тебе снизить чувство дискомфорта во время менструального цикла.

На общем уровне еда должна быть легкой и питательной, включающей в себя натуральные сладкие вкусы, как у зелени корнеплодов, сладких сортов лука (например, лук-порей), тыквы. Если тебе за-

хочется приготовить изысканный десерт, используй фрукты и цельнозерновую муку. В этот период в диете должно быть мало животного белка и много свежей зелени.

Каждый день старайся есть как можно больше продуктов из этого списка.

Цельнозерновые каши; прекрасное блюдо для нашего восстановления — цельный рис и каштаны. Если ты очень напряжена, перловая каша с ошпаренными овощами (побывавшими в душе из кипящей воды) поможет расслабиться. А пшеничная каша обладает энергетическими и мочегонными свойствами.

Цельные зерна являются прекрасным источником магния, который снижает нервно-мышечное напряжение. Также в них содержится комплекс витаминов В и витамин Е, который помогает справиться с усталостью и депрессией.

Овощи и водоросли — также отличный источник витаминов комплекса В, которые снимают спазмы и усталость во время менструации. В водорослях содержится много важных минералов (железо, кальций, фосфор и др.)

Фрукты и зелень; тушеные корнеплоды (например, морковь) помогают питать и согревать органы нижней части брюшной полости. Салаты из ошпаренных или приготовленных на пару зеленых овощей расслабляют, освежают и дают организму магний и кальций.

Эти минералы (кальций, магний и калий) успокаивают, снижая раздражительность. Зеленые овощи также содержат много витамина К, необходимого для свертываемости крови и предотвращения сильных кровотечений. Фрукты богаты магнием, но больше всего его в ананасе. Также он содержит много бромеллина — энзима, который помогает мышцам расслабиться и, следовательно, предотвратить менструальные колики.

Травяные чаи; чай — еще один источник магния, но женщинам лучше избегать сортов с кофеином, который может сильно ухудшить самочувствие во время менструации. Имбирный чай будет полезен для устранения тошноты и вздутия живота, а ромашковый поможет снять мышечные спазмы и облегчит напряжение, кото-

рое может вызвать беспокойство и раздражительность.

Вода; задержка излишков жидкости — одна из основных причин спазмов (острых болей внизу живота). Один из лучших способов устранить задержку воды, который может показаться немного противоречивым, — увеличение её потребления. Если девушка пьет недостаточно воды, организм будет компенсировать это удержанием жидкости.

Супы. Хороший суп, который может удалить излишки жира из репродуктивных женских органов, — мисо-суп с водорослями, грибами шиитаке и репой. Если чувствуешь напряжение и хочешь приободриться, приготовь крем-суп из тыквы с луком.

ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ, МОЖНО:

- уменьшить потребление соли;
- увеличить потребление калия (К), который содержится в рисе, пшенице, винограде, бананах, арахисе, грушах, лесных орехах, миндале;
- увеличить потребление витамина В6 (зеленые овощи, соя, картошка);
- пить магний (Mg) и кальций (Ca) (они помогают справиться с задержкой жидкостей);
- увеличить потребление витамина А (он есть в луке, томатах, чечевице, малине).

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ

Если иногда ты чувствуешь боли в нижней части живота, тебе помогут травяные настойки, вроде тех, что готовили наши мамы, тети и бабушки. Попробуй делать их из календулы, ромашки или лаванды (если ты не знаешь об этих растениях или они не растут в твоём регионе, спроси у мамы, бабушки или другой женщины, которая, по твоему мнению, разбирается в лекарственных растениях. Их нужно использовать с осторожностью).

Травы помогут тебе уменьшить гормональный дисбаланс, колики, отечность. Также благодаря травам можно справиться с такими болезнями как аменорея — отсутствие менструации, дисменорея — болезненные или нерегулярные менструации.

Ромашка (*Matricaria chamomilla*) поможет тебе облегчить менструальные или предменструальные боли и спазмы.

Ромашка — средство, способствующее месячным, т.е. можно сказать, что это медицинское растение с эстрогенным действием.

Также она обладает противовоспалительными свойствами и не-

много успокоительными и болеутоляющими. И можно еще добавить, что тепло всегда способствует расширению сосудов и успокаивает. Это все полезно при менструальных болях.

Орегано (*Origanum vulgare*) — ветрогонное, антиспазматическое, отхаркивающее, антисептическое, мочегонное и потогонное средство. Помогает выводить токсины из организма. Улучшает кровообращение, поэтому обладает и противовоспалительным эффектом. Способствует месячным, облегчает их протекание и помогает справиться с побочными проблемами — головными болями, задержкой жидкости, спазмами и коликами в животе и эмоциональной нестабильностью.

Календула. Регулирует месячные, снимает сопутствующие им боли. Обладает очищающими, мочегонными, стимулирующими, антисептическими и заживляющими свойствами.



ОЧЕНЬ ВАЖНО ДВИГАТЬ ТЕЛОМ

Можешь потанцевать, если чувствуешь сильную боль. Или делай какие-нибудь упражнения, например, из йоги. Ниже мы предлагаем тебе несколько вариантов. Будь осторожна, чтобы не навредить себе, не принуждай себя - просто тянись, насколько тебе комфортно.

ЙОГА

Упражнения для уменьшения болей во время менструального цикла

- Упавишта конасана



- Пашимотасана



- Супта Баддха Конасана



Упавишта конасана

*Сидя на полу, расставь ноги перед собой под углом 90 градусов.

*Вдохни, держа корпус прямо.

*На выдохе наклонись, обхвати стопы с внешней стороны и оставайся в таком положении 2-3 минуты.

*Голова лежит на подушке, одеяле или чем-то высоком.

*Живот должен оставаться на такой же высоте, старайся не давить на него.

Пашимотасана

*Сведи ноги вместе, дыши, держа корпус прямо, на протяжении 5 минут.

*На выдохе наклонись к ногам, обхвати их или стопы, положив голову на подушку.

Супта Баддха Конасана

*Соедини стопы вместе и разведи колени, дыши в такой позе 5 минут.

*На выдохе наклонись назад, положив голову на подушку.

● Джану Ширшасана



● Сета бандха сарвангасана



● Шавасана



Джану Ширшасана

*На выдохе наклонись к одной ноге на 1-3 минуты, оставив другую согнутой.

*Поменяй ноги.

*Положи голову на подушку.

Сета бандха сарвангасана

*На выдохе подними ноги и спину на небольшую высоту (25-30 см).

*Задержишься в таком положении на 5 минут так, чтобы корпус наклонился назад. Для этого можешь использовать стульчик или что-то, что удобно положить под спину (например, специальный кирпич для йоги).

Шавасана

*10 минут.

*Голова лежит на подушке.

КАЛЕНДАРЬ МЕНСТРУАЦИИ

Это очень полезный инструмент, чтобы отслеживать свои циклы. Если в нем ты будешь отмечать дни начала менструации, то сможешь посчитать, сколько дней длится твой цикл и заметить, если он вдруг поменяется. Если 28 дней (считая с первого дня менструации) то снизу по вертикальной линии ты можешь увидеть начало своего следующего цикла.

Если твой цикл короче — линия сдвинется влево, если длиннее — вправо. Также в календаре, помимо дат начала и окончания менструации, ты можешь отмечать овуляцию, изменения в настроении и т.д. Это поможет тебе на приеме у гинеколога и подготовиться к месячным, когда они вот-вот наступят.



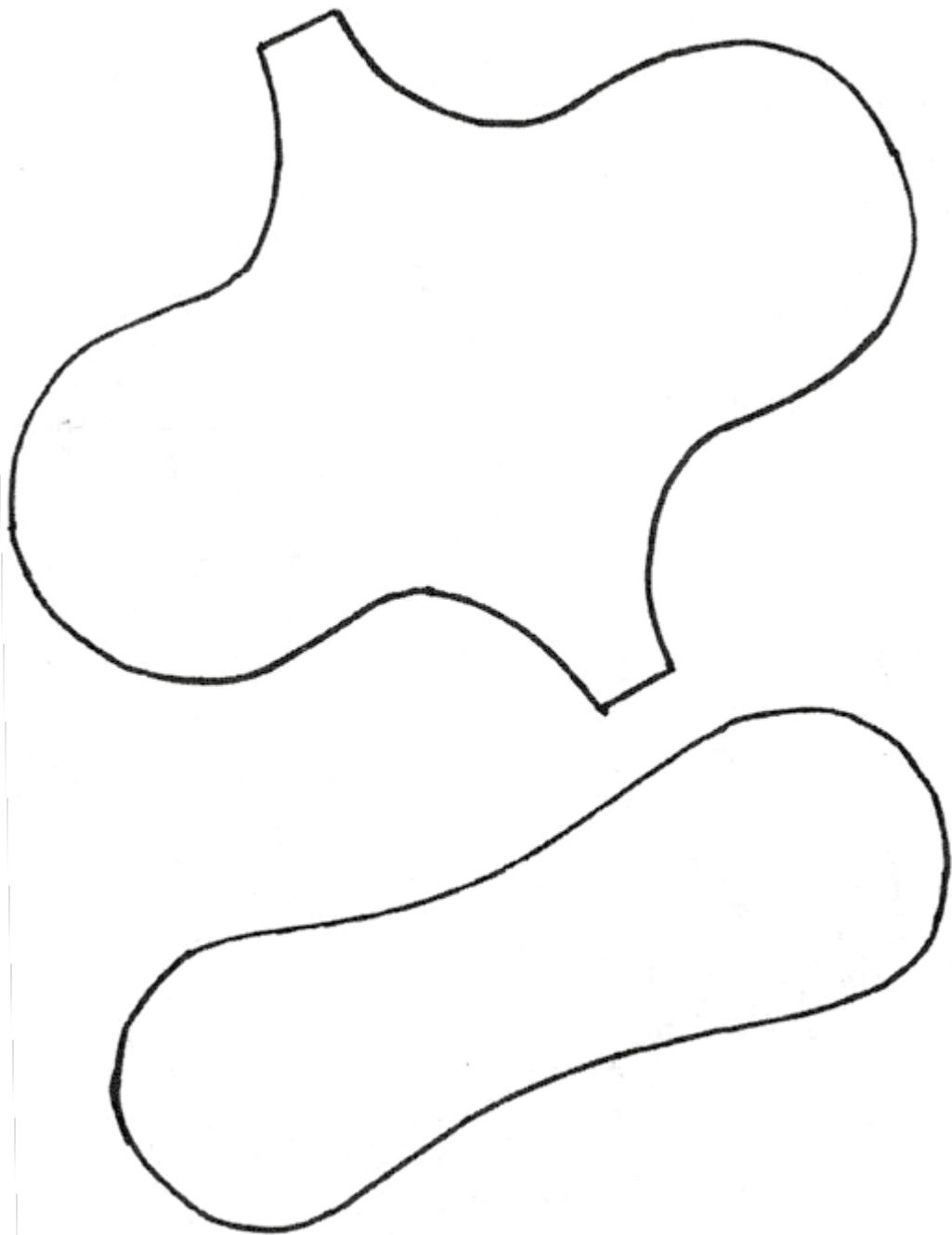
КАЛЕНДАРЬ МЕНСТРУАЦИИ

● Отмечай и записывай свой цикл

день мес.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Январь																																
Февраль																																
Март																																
Апрель																																
Май																																
Июнь																																
Июль																																
Август																																
Сентябрь																																
Октябрь																																
Ноябрь																																
Декабрь																																

С скудные Н нормальные О обильные

Соответствующей буквой пометь обильность твоих месячных



Благодарим за помощь
наших друзей:

А. Нико - Huertos Pirata -
студию Ro - Nataraja -
Gota de Luna - Ediciones
Criminal - Мартину

В этой книжечке ты найдешь информацию, советы и рисунки, которые помогут тебе понять, что происходит в твоём теле каждый месяц во время менструации.

Мы верим, что эта информация очень важна. Мы уважаем наши циклы и процессы, такие разные у каждой из нас, потому что и мы — разные.

Давайте перестанем стыдиться нашей менструальной крови и испытывать к ней отвращение и осознаем этот период как возможность циклического очищения от того, что наше тело хочет отпустить.



Благодарим за помощь наших друзей:

А. Нико - Huertos Pirata - студию Ro - Nataraja -
Gota de Luna - Ediciones Crimental - Мартину

Над адаптацией работали:

Переводчики: Анна Шастак, Станислав Яценко.

Корректор: Екатерина Масливец.

Редакторы: Дарья Жданова, Анна Фадеева.

Контакт для обратной связи — ecoprotest@gmail.com